Resumo do vídeo & exercício prático

Como estimular o Clitóris

Cátia Damasceno

Eu não sei se você sabe, mas o clitóris é a única parte do corpo cuja a função é dar prazer, por isso ela é tão especial e merece ter toda a atenção. Ele tem mais de 4 mil terminações nervosas vindas de cada lado, culminando assim em 8 mil terminações nervosas. O clitóris parece ser pequeno, mas é bem maior do que imaginamos.

Durante a excitação, a vagina se enche de sangue aumentando a lubrificação e se alongando, a parte sensível da vagina se situa em volta do seu orifício, na parte superior da parede vaginal, ou seja, no centro do complexo clitoriano.

Depois do orgasmo esse musculo não se relaxa completamente, o que possibilita múltiplos orgasmos.

Por isso é importante você entender que a atividade sexual feminina se divide em 4 fases:

1- **Desejo**
2- **Excitação**
3- **Orgasmo**
4- **Período refratário**

Ferramenta desenvolvida por Cátia Damasceno - Mulheres Bem Resolvidas - Direitos Reservados

Então, vamos à prática! Aqui estão algumas técnicas para você estimular o seu clítoris que podem ser usadas para você desfrutar e redescobrir o seu potencial sexual.

Você vai descobrir que gosta de algumas das técnicas de masturbação mais do que outras. A chave é tentar todas elas e, em seguida, descobrir qual delas você mais gosta.

Antes de qualquer coisa:

1- **Esteja relaxada**

2- **Tenha privacidade**

3- **Prepare o ambiente**

4- **Use a imaginação**

a) Diversão com os dedos

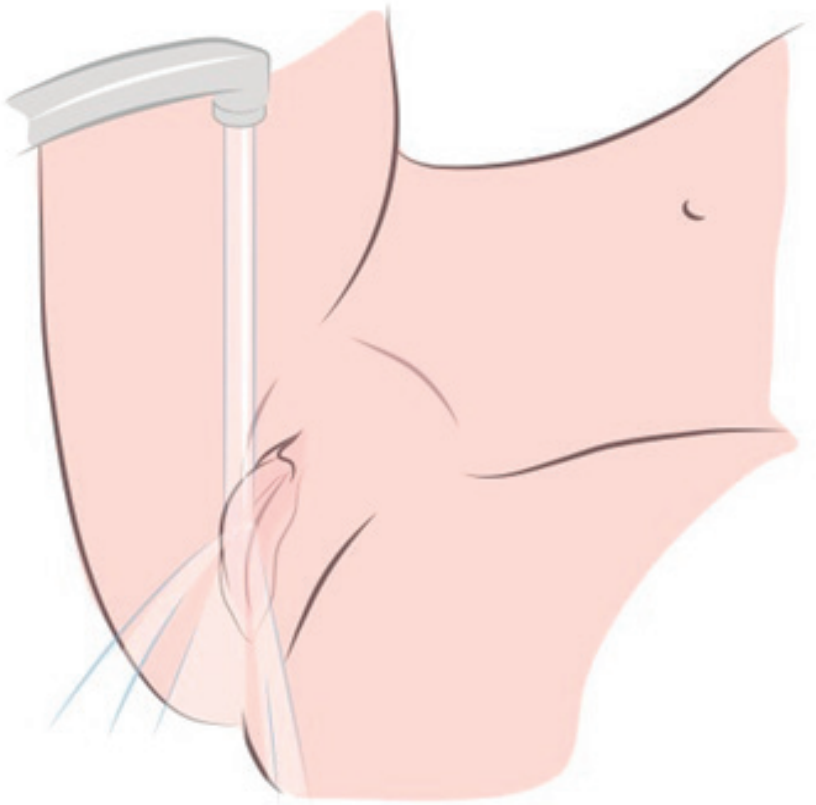
Executar esta técnica é simples, basta segurar seus quatro dedos juntos e deslize sobre o seu clitóris e vagina em um movimento circular, como demonstrado acima.

Ferramenta desenvolvida por Cátia Damasceno - Mulheres Bem Resolvidas - Direitos Reservados

Você pode deslizar os dedos em pequenos círculos para se concentrar principalmente em seu clitóris, ou o seu pode usar círculos maiores para estimular o seus lábios vaginais, e o resto da sua vagina também.

É excelente também se você gosta de se estimular durante o sexo, isso quando você pode acessar facilmente o seu clitóris.

b) Diversão com água

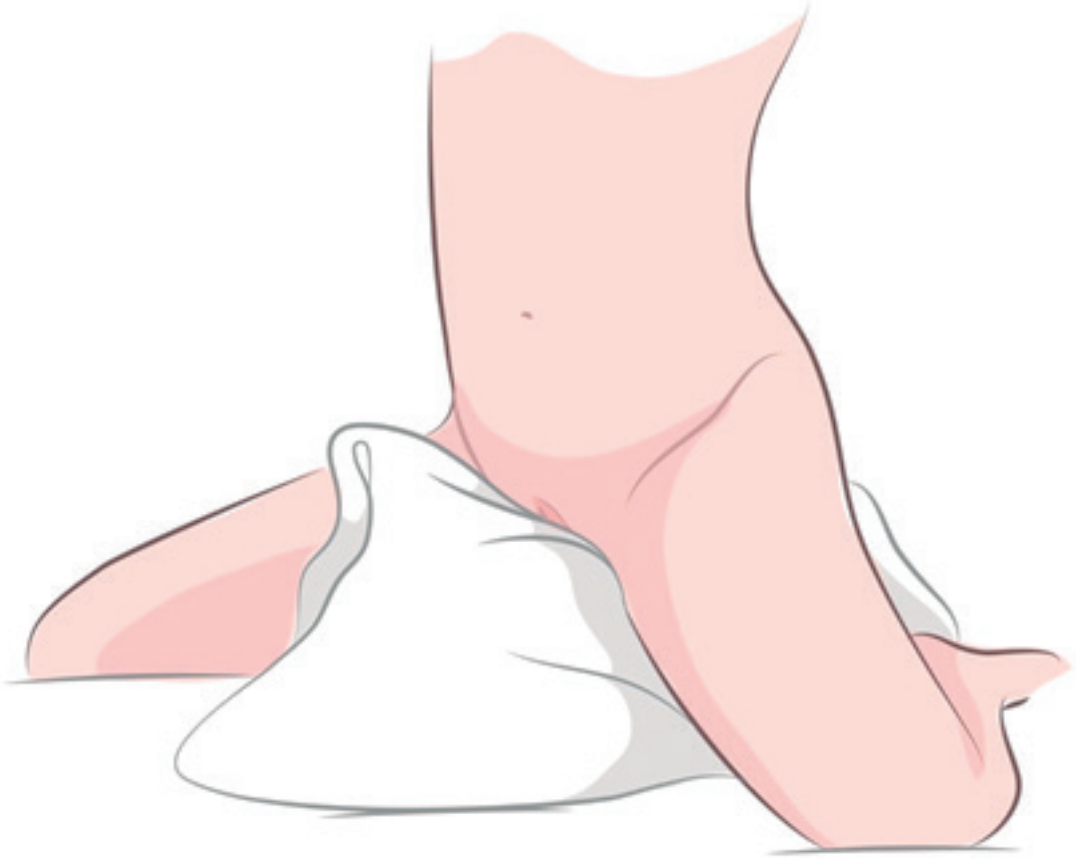


Se você ainda não tiver usado um chuveirinho ou torneira, você não sabe o que está perdendo! As mulheres têm usado esse artifício por décadas. Embora seja uma técnica que não use tanto as mãos, você vai se sentir incrível, é totalmente diferente. Tudo que você precisa é de uma torneira ou chuveirinho que você possa se posicionar de modo que a água possa ser direcionada livremente sobre a vagina.

Ferramenta desenvolvida por Cátia Damasceno - Mulheres Bem Resolvidas - Direitos Reservados

Eu não sei a ciência exata por trás disso, mas todas as mulheres que já usaram, me contaram maravilhas e isso pode te ajudar a sair bem rápido da rotina. Vale experimentar.

c) Diversão com objetos (Travesseiro)

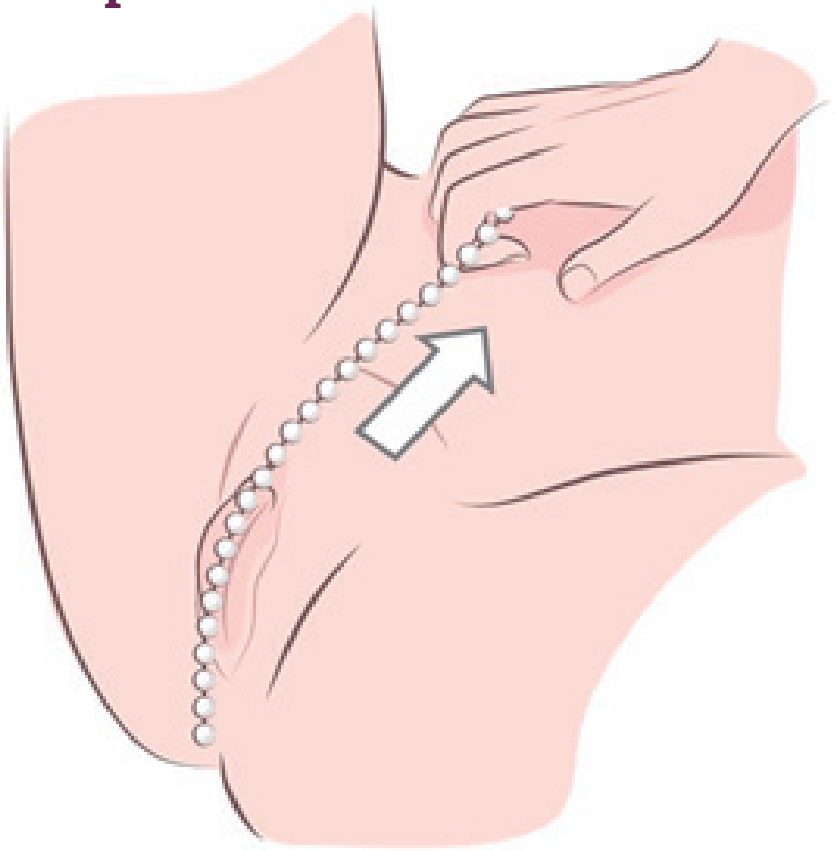


Se você tem um travesseiro grande, você pode se deitar ao seu lado com ele entre as pernas. Em seguida, pressionar as pernas juntas para agarrá-lo e puxá-lo para trás pressionando ele contra seus lábios e clitóris. Em seguida, basta começar a deslizar.

Se você não tem um travesseiro grande como o da foto acima, pegue um médio dobre-o ao meio e sente sobre ele. Ajuste para que ele pressione bem sua vagina. Em seguida, mova sua vagina para cima e para baixo.

Ferramenta desenvolvida por Cátia Damasceno - Mulheres Bem Resolvidas - Direitos Reservados

d) Colar de pérolas



Essa técnica exige um colar de pérolas, ou outro que tenha esferas redondas.

Ao executar esta técnica, você vai querer estar de joelhos ou de pé. Você precisa então segurar uma extremidade do colar na frente de você com uma mão e então alcançar por baixo a outra parte traseira com sua outra mão de modo que esteja entre suas pernas.

Então basta puxar lentamente o colar para a frente e para trás, permitindo que ele deslize na sua vagina, lábios e clitóris. É muito divertido e pode ser ainda melhor se você usar um pouco de lubrificante nas pérolas.
Observação: Considere usar um colar mais barato e sempre bem higienizado.

Ferramenta desenvolvida por Cátia Damasceno - Mulheres Bem Resolvidas - Direitos Reservados

Quer saber mais sobre a prática do pompoarismo?

Clique no botão para baixar gratuitamente
o livro digital da Cátia Damasceno.

Baixar o livro digital

Essas não são regras, mas algumas dicas onde você vai poder se divertir, independente da sua personalidade e preferencia, você vai viver novas experiências. Lembre-se, experimente cada dica, mas mantenha o sentimento de variedade e novas sensações.

10 maneiras de se divertir mais

1. *Use lubrificante*
2. *Utilize um brinquedo sexual*
3. *Explore outras partes do seu corpo e use por exemplo seus seios*
4. *Leia ou veja algo erótico com antecedência*
5. *Teste novas posições. Deitada de costas, de lado, sentada numa cadeira ou na beirada da cama são boas posições iniciais para você se divertir sozinha.*
6. *Masturbe-se com mais frequência*
7. *Utilize o exercício de pompoarismo durante a masturbação*
8. *Observe a si mesmo no espelho enquanto se masturba*
9. *Contraia e relaxe suas coxas e nádegas enquanto estiver em movimento, melhora a sensação.*
10. *Concentre-se na sua respiração. Ela ajuda a bombear o sangue corretamente para os vasos sanguíneos na vulva. Ou seja, quanto mais rápido você respirar, mais rápido o sangue vai correr. O indicado é que expire devagar e inspire rápido.*

Ferramenta desenvolvida por Cátia Damasceno - Mulheres Bem Resolvidas - Direitos Reservados